

NAME:

TELEPHONE NO:

六月份 2024

蒙哥马利郡 Montgomery County

CONGREGATE

除非另有说明, 所有面包卷和面食均为全谷物。所有餐点均配有牛奶或酸奶。所有果汁均为100%果汁。

星期一


星期二

星期三

星期四

星期五

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p>3)</p> <p><b>热食:</b> 沙朗肉汁小贴士, 面条、菠菜、胡萝卜、面包卷、水果鸡尾酒</p> <p><b>冷盘:</b> 柠檬罗勒罗蒂尼配烤鸡、蔬菜沙拉、番茄角、面包卷、水果鸡尾酒</p> <p><b>素食:</b> 纯素沙朗小贴士配肉汁、面条、菠菜、胡萝卜、面包卷、水果鸡尾酒</p>                           | <p>4)</p> <p><b>热食:</b> 牙买加烤鸡、糙米抓饭、焗豆、西葫芦、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 鸡蛋沙拉盘、意大利面沙拉、菠菜沙拉、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素牙买加烤鸡、糙米抓饭、焗豆、西葫芦、面包卷、酸奶、果汁</p> | <p>5)</p> <p><b>热食:</b> 全牛肉芝士汉堡、薯角、西兰花、小圆面包、苹果酱</p> <p><b>冷盘:</b> 烤金枪鱼意大利面沙拉、青豆沙拉、甜菜片、面包卷、整个梨</p> <p><b>素食:</b> 素食芝士汉堡、薯角、西兰花、小圆面包、苹果酱</p>          | <p>6)</p> <p><b>热食:</b> 马沙拉鸡、野米抓饭、小胡萝卜、青豆、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 熏火鸡胸肉和瑞士肉、三明治面包、土豆沙拉、胡萝卜条、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 豉汁豆腐、野米抓饭、小胡萝卜 (1/2 杯)、青豆、面包卷、酸奶、果汁</p>           | <p>7)</p> <p><b>热食:</b> 肉汁肉饼、土豆泥、羽衣甘蓝、黄南瓜、面包卷、整个苹果</p> <p><b>冷盘:</b> 海鲜意大利面沙拉、蔬菜沙拉、蔬菜汤、面包卷、整个橙子</p> <p><b>素食:</b> 纯素肉饼配肉汁、土豆泥、羽衣甘蓝、黄南瓜、面包卷、整个苹果</p>             |
| <p>10)</p> <p><b>品味美国!</b></p> <p><b>热食:</b> 洋基锅烤肉汁、土豆、胡萝卜、菠菜、面包卷、苹果酱</p> <p><b>冷盘:</b> 仿龙虾沙拉配土豆卷、土豆沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、苹果酱</p> <p><b>素食:</b> 波托贝罗锅烤肉、土豆、胡萝卜、菠菜、面包卷、苹果酱</p> <p>欢迎来到新英格兰</p> | <p>11)</p> <p><b>热门:</b> 鸡肉辣椒配白豆、小烤土豆、青豆、玉米面包、整个苹果</p> <p><b>冷盘:</b> 烤火鸡胸肉、土豆沙拉、甜菜片、面包卷、整个苹果</p> <p><b>素食:</b> 纯素辣椒配白豆、小烤土豆、青豆、玉米面包、整个苹果</p>                | <p>12)</p> <p><b>热食:</b> 烤牛肉尖、土豆泥、凉拌卷心菜、西兰花、面包卷、整个梨</p> <p><b>冷盘:</b> 鸡肉芝麻面、青豆沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、水果鸡尾酒</p> <p><b>素食:</b> 烤豆腐、土豆泥、凉拌卷心菜、西兰花、面包卷、整个梨</p> | <p>13)</p> <p><b>热食:</b> 照烧鸡腿、野米抓饭、洋葱炒羽衣甘蓝、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 金枪鱼沙拉、蒸粗麦粉沙拉、凉拌卷心菜、甜菜片、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 照烧豆腐配蔬菜、野米抓饭、炒羽衣甘蓝配洋葱、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁</p> | <p>14)</p> <p><b>热食:</b> 烤三文鱼块配番茄莼萝炒菜、热法罗沙拉、青豆、胡萝卜片、面包卷、整个苹果</p> <p><b>冷盘:</b> 香蒜鸡肉沙拉滑块配土豆滑块卷、青豆沙拉、黄瓜片、整个苹果</p> <p><b>素食:</b> 烧烤纯素肉丸、热法罗沙拉、青豆、胡萝卜片、面包卷、整个苹果</p> |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p>17)</p> <p><b>热食:</b> 烤鸡、烤红薯、青豆、玉米面包、整个梨</p> <p><b>冷盘:</b> 火腿芝士、土豆卷、三豆沙拉、黄瓜片、整个梨</p> <p><b>素食:</b> 纯素面包鸡胸肉、烤红薯、青豆、玉米面包、整个梨</p>            | <p>18)</p> <p><b>热食:</b> 肉汁烤猪腰肉、糙米抓饭、胡萝卜、黑眼豌豆、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 烤鸡胸肉、蔬菜沙拉、甜菜片、三明治卷、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 扁豆和蔬菜酿番茄、糙米抓饭、胡萝卜、黑眼豌豆、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>***小生日蛋糕***</b></p> | <p>19)</p> <p><b>节假日</b></p>   | <p>20)</p> <p><b>热食:</b> 肉汁肉饼、土豆泥、羽衣甘蓝、小胡萝卜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 蟹肉沙拉、番茄、凉拌卷心菜、菰米沙拉、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素肉饼配肉汁、土豆泥、羽衣甘蓝、小胡萝卜、面包卷、酸奶、果汁</p> | <p>21)</p> <p><b>热食:</b> 卡津鱼片、小麦面包、羽衣甘蓝、凉拌卷心菜、梨丁</p> <p><b>冷盘:</b> 鸡肉沙拉、生菜番茄、土豆卷、青豆沙拉、黄瓜片、梨丁</p> <p><b>素食:</b> 炖扁豆和纯素鸡肉、小麦面包、羽衣甘蓝、凉拌卷心菜、梨丁</p>                        |
| <p>24)</p> <p><b>热食:</b> 鸡柳、红豆米饭、烤秋葵、加州蔬菜、面包卷、整个橙子</p> <p><b>冷盘:</b> 烤金枪鱼意大利面沙拉、青豆沙拉、炖西红柿、面包卷、整个梨</p> <p><b>素食:</b> 纯素鸡柳、薯角、西兰花、小圆面包、整个梨</p> | <p>25)</p> <p><b>热食:</b> 乡村炖牛肉、煮土豆、菠菜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 西南鸡肉沙拉配玉米、黑豆、辣椒和玉米饼条(牧场酱)、玉米饼、加洛酱、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜: 波多贝罗蘑菇、豆腐、蔬菜和炖豆、煮土豆、菠菜、面包卷、酸奶、果汁</p>                | <p>26)</p> <p><b>品味世界!</b></p> <p><b>热食:</b> Dor Wot (红酱炖鸡)、Gomen (羽衣甘蓝)、Tikil Gomen (卷心菜、土豆和胡萝卜)、Injera 面包、整个苹果</p> <p><b>冷盘:</b> 烤牛肉和切达干酪、三明治面包、希腊土豆沙拉(不含蛋黄酱)、甜菜片、整个苹果</p> <p><b>素食:</b> Kik Aicha (黄扁豆)、Gomen (羽衣甘蓝)、Tikil Gomen (卷心菜、土豆和胡萝卜)、Injera 面包、整个苹果</p> <p><b>欢迎来到埃塞俄比亚!</b></p> | <p>27)</p> <p><b>热食:</b> 肉汁烤猪排、烤红薯、青豆、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉、野米沙拉、腌制番茄沙拉、黄瓜片、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜汉堡配肉汁、烤红薯、青豆、玉米面包、酸奶、果汁</p>    | <p>28)</p> <p><b>热食:</b> 索尔兹伯里牛排配肉汁、土豆泥、炒卷心菜、黄玉米、面包卷、整个苹果</p> <p><b>冷盘:</b> 培根、生菜和番茄、三明治面包、凉拌卷心菜、蒸粗麦粉沙拉、整个苹果</p> <p><b>素食:</b> 纯素索尔兹伯里牛排配肉汁、土豆泥、炒卷心菜、黄玉米、面包卷、整个苹果</p> |

**营养说明:** 英吉拉是一种流行的埃塞俄比亚扁面包，是埃塞俄比亚和厄立特里亚美食的重要组成部分。它由画眉草面粉、水和酵母发酵而成，以其独特的质地和微酸的味道而闻名。画眉草富含铁和锰，还含有磷、镁、钙、锌、钠和钾。苔麸是最完美的植物性蛋白质来源之一。每 100 克含蛋白质 12 克以上，含有人体所需的全部必需氨基酸。（<https://www.healthysupplies.co.uk/blog/article/ten-amazing-facts-about-teff/>）